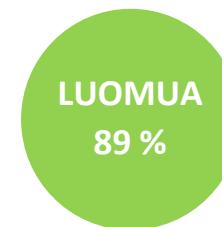


PORKKANAPANNUKAKKU

10 annosta | à 121 g | saanto 1,21 kg

Käyttöpaino	Ruoka-aine
600 g	luomu rasvaton maito, D-vitamiinoitu
200 g	luomu kananmuna
50 g	luomu rypsiöljy
220 g	luomu vehnä jauho
100 g	luomu porkkanasose, pakaste
150 g	porkkana, kuorittu
6 g	suola
8 g	luomu sokeri
1 g	rakuuna



Kommentit

- Voit paistaa pannukakun myös paistopelleillä pannukakkusiksi. Kypsennä paistopelleillä 160 C noin 15 minuuttia. Tarkista kypsytys.

1. Sulata sose ja raasta porkkana.

2. Lisää nesteeseen kananmunat, öljy, jauhot, porkkanat ja mausteet. Sekoita hyvin ja anna turvota vähintään tunti, mielellään yön yli.

3. Kaada leivinpaperilla vuorattuun 1/1 GN 65 -vuokaan ja kypsennä 175 C noin 25 minuuttia. Kypsymisaika uunikohtainen. Tarkista kypsytys.

Resepti, vakiointi ja testaus: Terhi Paldan, tuotepäällikkö, ISS Palvelut Oy



PORKKANAPANNUKAKKU

10 annosta | à 121 g | saanto 1,21 kg

LUOMUTON

Raaka-aineet	Paino	Hinta €/kg	Luomua
rasvaton maito	600 g	1,39	
kananmuna	200 g	3,24	
rypsiöljy	50 g	5,06	
vehnäjauho	220 g	1,22	
porkkanasose, pakaste	100 g	2,58	
porkkana, kuorittu	150 g	2,01	
suola	6 g	0,78	
sokeri	8 g	1,35	
rakuuna	1 g	64,97	

Ravintosisältö 100 g

Energia	138 kcal	
Rasva	5,45 g	35,70 %
josta tyydyttyneitä	0,24 g	4,35 %
Hiilihydraatti	15,98 g	46,48 %
Sokerit	3,74 g	23,39 %
Proteiini	5,48 g	15,94 %
Ravintokuitu	1,08 g	
Suola	0,006 g	

ANNOKSEN
HINTA
0,26 €

LUOMU-
PROSENTTI
0 %

LUOMU

Raaka-aineet	Paino	Hinta €/kg	Luomua
rasvaton maito, D-vit.	600 g	1,98	X
kananmuna	200 g	6,46	X
rypsiöljy	50 g	6,94	X
vehnäjauho	220 g	1,58	X
porkkanasose, pakaste	100 g	7,71	X
porkkana, kuorittu	150 g	2,01	
suola	6 g	0,78	
sokeri	8 g	3,41	X
rakuuna	1 g	64,97	

Ravintosisältö 100 g

Energia	134 kcal	
Rasva	5,52 g	37,02 %
josta tyydyttyneitä	0,60 g	10,81 %
Hiilihydraatti	15,32 g	45,63 %
Sokerit	3,80 g	24,83 %
Proteiini	5,10 g	15,19 %
Ravintokuitu	0,62 g	
Suola	0,057 g	

ANNOKSEN
HINTA
0,43 €

LUOMU-
PROSENTTI
89 %

Resepti, vakiointi ja testaus: Terhi Paldan, tuotepäällikkö, ISS Palvelut Oy

